

こころ NEWS

地域活動支援センター「こころ」

☎ 0744-45-1030 FAX : 0744-46-5052

〒633-0062奈良県桜井市粟殿1000-1桜井市保健福祉センター「陽だまり」南棟3階

開所日時：平日 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝 はお休みです) 好きな時間に来て、好きな時間に帰れます



「統計開始以降、最も暑かった」昨年を上回るとさえ言われている今年の夏。熱中症から命を守るために、暑さ対策を万全に！
めまいや顔のほてり・体のだるさ等々体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

NEW 認知症サポーター養成講座 開催

地域でできることを探し、お互い助け合い・協力し・連携のネットワークをつくろう！

はて？ 認知症サポーターとは???????

認知症のことを正しく知って
認知症のある人や、家族を見守る人達のことです。

●日時：8/16(金) 14:00~15:30

●講師：認知症キャラバンメイト 中尾氏 (市高齢福祉課)

桜井市社協地域福祉係 松浦係長

●対象者：地域活動支援センター「こころ」メンバーさん
メンバーさんのご家族・ボランティアさん
桜井市社会福祉協議会 職員

専門講師からまなぶシリーズ①健康寿命(5/29) ②権利擁護と虐待(7/16)に続く第③弾となります。



「知る」ことは
助け合いの第一歩



お互い正しく理解し、偏見をもつことなく、温かい目で認め合い、自分なりにできることを実践し、誰もが地域の一員として、安心して自分らしい暮らしをすることができるよう♪

8/9日(金)

盆踊り大会

踊って暑さを発散！
初めてでも大丈夫♪



8/23日(金) ※切19日(月)

調理師免許を持つ地域福祉係長 お料理教室

夏バテ知らずで、食べると幸せになる食べ物、それが「唐揚げ」！

唐揚げ定食

参加費：300円

11:00~調理開始

持参品：エプロン・三角巾・マスク



※イメージです

★メンバー記者 corner★

★メンバー記者：まつすん★

の様に、でも人々は車に乗って移動するので歩くだけでスゴイですねと言われる。結局、その日も二万歩以上歩いた。



☀️宛てのない散歩

いつもの散歩コース中和幹線や山の辺なので、たまには宛てもなく桜井市内を歩いてみる。図書館の方へ行ったり、チャトル公園でジッと日の光を浴びていたり。40歳にして習慣は老寄り

★メンバー記者：ひでこ★

安倍文珠院におりました。大きな口ばしをうごかしてました。かわいかったです。



📷 とり

★メンバー記者：ハスミン★

白い滑石を削って磨いて自分だけの勾玉作り。ずっと大切にしたいと思っています。



☀️夏の飛鳥へ

★メンバー記者：ぼんた★

男女同数が参加する初めてのオリンピックくさそうです。新しい種目「ブレイキン」観戦が楽しみです。



🏊‍♀️パリオリンピック

★メンバー記者：TF★

先日、遠足に行きました。すこい楽しかったです。勾玉づくりもしました。早速、勾玉ペンダントを付けています。お気に入ります。



🌳遠足

★メンバー記者：take★

蛙飛び込む水の音 暑い日々が続く中、いろいろ結構する。頑張りましょう。



🍌松尾芭蕉 奥の細道

★メンバー記者：ロッキー★

お札がいい匂いでした。新しい紙とインクの匂いがしました。



📄新しい日本銀行券

★メンバー記者：KK★

「キトラ古墳壁画体験館 四神の館」で観た壁画が立派でした。当時の飛鳥の人は、どんな暮らしをしていたのかな...と思いを馳せました。



🐉古代への旅

【昼食会】当日参加 OK！朝 10 時までに TEL 下さい。

●エプロン・三角巾・マスクをお忘れなく！●10:00～買い出し/11:00 頃～調理開始●11時からの参加 OK。できることからご参加下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		夏こそ！編み物 今月は第 1・3(火)開催です 8/6・20 日(火) 13:30～15:30 頃 申込不要 編み物講師ボランティアさんが、丁寧に指導くださいます♪今年の冬は手作りのマフラー(*^^)v お気軽にご参加ください。			1 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 2 10:00～13:30 昼食会 参加費 300 円 3 13:30～14:30 頃 夏バテ予防 室内 ヨガ	
4	5	6	7	8	9	10
	10:00～13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 13:30～15:30 頃 ⑤伝統工芸 ぐみひも 組紐	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～15:30 頃 ボランティアさん 編み物 お教室 ・当日参加 OK ・初心者歓迎	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～14:30 頃 第7回 遠足プロジェクト 金銭管理 勉強会	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～14:30 SST ソーシャル・スキルズ・トレーニング	10:00～13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 13:30～14:30 頃 盆踊り 大会	
11	12	13	14	15	16	17
	「山の日」 振替休日	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～14:30 頃 第52回 奈良県 障害者作品展 ミーティング	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～14:30 頃 まんだら 塗り絵 トランプ	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～14:30 頃 園芸④ こころ菜園 さよならトマト会	10:00～13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 【認知症サポーター 養成講座】 14:00～15:30	
18	19	20	21	22	23	24
	10:00～13:30 昼食会 参加費 300 円 13:10～16:00 室内 カラオケ	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～15:30 頃 ボランティアさん 編み物 お教室 ・当日参加 OK ・初心者歓迎	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～14:30 頃 心が整う 写仏・名言 なぞり書き	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～14:30 頃 スケッチ 晩夏を描こう！ ゲーム	体操 10:00～買い出し 11:00～調理 係長の料理教室 【から揚げ定食】 昼食会&掃除 参加費 300 円	
25	26	27	28	29	30	31
	10:00～13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 出発 13:30～15:30 頃 (現地集合 13:50 頃) 外出図書館(車移動)	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～15:30 頃 ⑥伝統工芸 ぐみひも 組紐	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～14:30 頃 第34回卓球選手権	ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30～14:30 頃 園芸⑤ こころ菜園 絵日記鑑賞会	10:00～13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 13:30～14:30 頃 夏の終わりを語りあう会	

ご注意 秋の遠足 10/9(水)申し込み締め切り迫る！
8/30(金)16:00 まで
しまかぜ に乗って **鳥羽水族館** へ行こう
 諸費用(乗車券・しまかぜ特急券・水族館入場料)の
前払い(9/5迄)をお願いします
 しまかぜ特急券購入後のキャンセルは、手数料が発生しますので、
 ご注意ください。※詳しくはお気軽にスタッフまでお問合せ下さい。

すさまじい酷暑ではありますが、
 クリスマス会の準備が、ひそかに始まります
妖精ダンサーズ 募集中
 昨年、クリスマス会で大盛り上がりだった
 妖精ダンス、さらなるステップアップをめ
 ざし、新メンバーを募集します。
 ちょっと気になった方、お気軽にスタッフ
 まで♪

●今年も、奈良県障害者作品展(第 52 回)！芸術の秋に向けて…
 合同作品ミーティングを実施します⇒日時:8 月 13 日(火)13:30～14:30
 ※作品展への出品は一人一点です。個人作品・合同作品、どちらで創作するかをお選びください。
 ※今年も昨年に引き続き、開催会場が「芸術会館 美楽来」(生駒市) 1 会場のみでの実施となります。
 ※公開期間: 令和 6 年 11 月 27 日(水)～12 月 4 日(水)※ただし 12 月 2 日(月)は休館日

合同作品案の話し
 合いをします♪

個人作品

合同作品

警報発令時の対応について

- 午前 8 時 30 分現在で、桜井市に警報発令されている場合は【自宅待機】でお願いします。
- 午後 1 時現在で、警報が引き続き発令されている場合は【休所】となります。
- 来所滞在中の発令については、状況を見ての判断になります。